

Henryk Szumielski - Wypalenie zawodowe, a rodziny zastępcze.

Wypalenie zawodowe

Zagadnienie wypalenia zawodowego (*professional burnout*) pojawia się po raz pierwszy w 1974 roku. Wtedy to psychoanalityk Herbert Freudenberger urodzony 26.11.1927 roku w Niemczech, we Frankfurcie nad Menem, zdefiniował wypalenie zawodowe jako *krańcowy stan wyczerpania, spowodowany nadmiernym zapotrzebowaniem na energię i wszelkie zasoby, jakimi dysponuje, jednostka*. Potem różni badacze opisywali zauważone przez Freudenbergera zjawisko zwracając uwagę na jego różne aspekty i podając różne definicje.

W 1980 roku Cherniss zdefiniował wypalenie zawodowe jako *chroniczny stres pracy, gdzie wymagania stawiane w miejscu pracy wyczerpują i przekraczają możliwości indywidualnych zasobów*. Christine Maslach zdefiniowała wypalenie jako *zespół fizycznego i emocjonalnego wyczerpania, którego rezultatem jest rozwój negatywnej samooceny i negatywnego nastawienia do pracy oraz spadek zainteresowania problemami pacjenta*. Edelwich i Brodsky twierdzą, że *jest to postępująca utrata idealizmu, energii i celu w pracy, doświadczana przez ludzi w zawodach pomocy społecznej, jako skutek ich pracy*. Trzej badacze: Aronson, Kafry i Pines zdefiniowali wypalenie jako: *stan fizycznego, emocjonalnego i umysłowego wyczerpania spowodowany przez długotrwałe angażowanie się w sytuacje emocjonalnie obciążające*. Burisch określa to zjawisko jako *rozmyty zbiór symptomów lub rozmyty zbiór ludzi ujawniających te symptomy*. Według niego wypalenie to zbiór różnych symptomów o różnym natężeniu, powiązanych ze stylem życia i określonej sytuacji w pracy.

Można powiedzieć, że wypalenie zawodowe, to suma różnych problemów dotyczących jednostki, która z racji wykonywanej przez siebie pracy wchodzi w długotrwałe relacje z innymi ludźmi potrzebującymi jej pomocy, rozwiązując ich problemy, kosztem własnego życia osobistego, czasu, energii i zdrowia.

Od początku dostrzegano problem wypalenia zawodowego u ludzi rozwiązujących problemy życiowe innych ludzi, udzielających im rad, uczących ich, opiekujących się nimi i chroniących ich przed codziennymi zagrożeniami jakie niesie życie społeczne. Dlatego badania zjawiska wypalenia zawodowego prowadzono przede wszystkim wśród psychoterapeutów, pracowników służby zdrowia, nauczycieli i tych wszystkich, których praca polega na otaczaniu opieką innych. Z czasem poszerzano zakres występowania wypalenia, ale sfera ludzi zawodowo związanych z szeroko rozumianą opieką, nadal stanowi główny przedmiot badań.

Coraz większe zainteresowanie wzbudza problem wypalenia zawodowego wśród rodziców zastępczych. Ważna jest pomoc rodzinom zastępczym, w zapobieganiu wypaleniu zawodowemu. Pojawiają się próby współdziałania z rodzicami zastępczymi w tym zakresie. I tak, na przykład Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie prowadził kursy dla pracowników socjalnych poświęcone między innymi przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu (<http://www.rops.krakow.pl/>). Temu celowi służyć ma także IV Konferencja *Rodzinna Opieka Zastępcza* zorganizowana przez Stowarzyszenie Zastępczego Rodzicielstwa Oddział w Elblągu i Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Elblągu.

Kiedy wpisujemy w wyszukiwarce Google *wypalenie a rodziny zastępcze*, to otrzymamy wskazanie do 14 100 stron WWW. Można tu znaleźć zestawienia publikacji poświęconych

wypaleniu (na przykład: <http://www.pedagogiczna.edu.pl/zest357.htm>) jak i wykazy artykułów fachowych (np. <http://www.dbp.wroc.pl/linki/index.php?wiersz=128>).

To wszystko świadczy o tym, że coraz powszechniejsza staje się świadomość zagrożenia wypaleniem zawodowym w Polsce, w środowisku rodziców zastępczych. Ale świadczy także o tym, że próbuje się temu zjawisku zapobiegać podejmując działania teoretyczne i praktyczne.

Rodziny zastępcze – badanie ankietowe

Rodziny zastępcze na terenie objętym działalnością elbląskiego oddziału Stowarzyszenia Rodzicielstwa Zastępczego to ponad 235 rodzin spokrewnionych z dziećmi oraz 26 rodzin zastępczych niespokrewnionych. Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Elblągu przeprowadził badania ankietowe na temat zagrożenia wypaleniem zawodowym w tym środowisku wśród rodzin niespokrewnionych. Rodziny spokrewnione nie mogły zostać objęte badaniem ze względu na niedostępność danych adresowych.

Rozesłano 51 ankiet, z czego otrzymano zwrot 36 ankiet tj. 70,58%. 2 ankiety nie zostały objęte analizą ze względu na niekonsekwencje (zmiennosc) sposobu zaznaczania odpowiedzi, co uniemożliwiło jednoznaczne odczytanie udzielonych odpowiedzi. 3 ankiety nie zawierały określenia płci respondenta, a jedna nie miała wypełnionej metryczki osobowej w całości. Ankieta została tak, opracowana, aby można było porównać odpowiedzi uzyskane według wybranych kryteriów wypalenia zawodowego opracowanych przez: H. Feudenberger, C. Maslach, C. Cherniss, F. Kaslow i Schulman. Średnia uzyskanych wyników została przyjęta jako wskaźnik wypalenia zawodowego rodzin zastępczych objętych badaniem. Ankieta była anonimowa. Ankiety nie zawierające określenia płci zostały uwzględnione jedynie przy opracowywaniu wyników dotyczących ogółu objętych badaniem (34 ankiety). Wśród nich 50% stanowiły kobiety, 41,17% mężczyźni, 8,82% płeć nie została określona. Najstarszy respondent miał lat 56, a najmłodszy 31. Średnia wieku mężczyzn to 45,07 lat, a kobiet 42,58. Staż jako rodzic zastępczy miało:

- Do 5 lat – 67, 74% respondentów
- 5-10 lat – 25,81% respondentów
- 10-15 lat – 6,45% respondentów

Wykształcenie:

- Podstawowe – 0%
- Zawodowe – 35,48% respondentów
- Średnie – 48,39% respondentów
- Wyższe – 16,13% respondentów

Dzieci objęte wychowaniem:

- Do 5 dzieci – 56,25% respondentów
- 6-15 dzieci – 25,00% respondentów
- Powyżej 15 dzieci – 18,75% respondentów

Czy rodziny zastępcze objęte badaniem są wypalone zawodowo? Na tak postawione pytanie, można odpowiedzieć następująco: **istnieją symptomy wypalenia**. Tak w dużym uproszczeniu można przedstawić uzyskane wyniki. Nie jest to jednak właściwa odpowiedź,

bo zagadnienie jest znacznie bardziej skomplikowane. Pomiędzy TAK, a NIE jest ogromne bogactwo treści.

Oto niektóre wyniki uzyskane z analizy 34 ankiet, dotyczące ogółu respondentów bez względu na płeć, wiek, staż pracy, wykształcenie i ilość objętych wychowaniem dzieci:

Elementy wypalenia zawodowego według Christine Maslach:

W oparciu o kryteria opracowane przez Christine Maslach opracowane zostały niektóre pytania zawarte w ankiecie, z uwzględnieniem stosowanego przez autorkę podziału na elementy: emocjonalne, obniżenie poczucia własnych osiągnięć oraz depersonalizację. . Oto uzyskane wyniki:

Wyczerpanie emocjonalne:

18,75% badanych ma problemy emocjonalne. Wynik ten nie wskazuje na wypalenie zawodowe tej grupy zawodowej, tym bardziej, że tylko 5,88% badanych stwierdziło, że obecnie częściej niż na początku swojej pracy z dziećmi patrzy bardziej pesymistycznie na życie.

Obniżone poczucie dokonań własnych:

Ponad 1/5 objętych badaniem – **22,79%** ma obniżone poczucie dokonań, czyli nie odczuwa sukcesów w pracy, czyli praca nie daje im satysfakcji, takiej jaka potrzebna jest każdemu człowiekowi, aby miał zapał i energię do jej wykonania.

Depersonalizacja:

Symptomy depersonalizacji dotyczą **6,62%** objętych badaniem rodziców zastępczych.

Biorąc pod uwagę wszystkie symptomy oparte o kryteria C. Maslach wypalenie zawodowe grupy osób objętych badaniem kształtuje się na poziomie **16,05%**

Pytanie otwarte

W przeprowadzonych badaniach ankietowych zadano jedno pytanie otwarte: „Czym według Ciebie jest wypalenie zawodowe osób będących rodzicami zastępczymi?”

Z odpowiedzi respondentów można wywnioskować jakie symptomy świadczą według nich o wypaleniu zawodowym rodziców zastępczych. W poniższej tabelce przedstawione są wymienione przez badanych symptomy w kolejności od najczęściej wymienianych do tych występujących tylko w pojedynczych wypowiedziach.

I	Niechęć do pracy z dziećmi
II	Zmęczenie, brak sił, brak czasu na wypoczynek
III	Brak zainteresowania problemami dzieci Niecierpliwość, rozdrażnienie, złość
IV	Brak satysfakcji z pracy z dziećmi Brak zrozumienia i pomocy ze strony instytucji i urzędów
V	Bezsilność, bezradność
VI	Negatywna ocena własnej pracy, antypatia do siebie i bliskich, poczucie winy, lęk przed przyjęciem kolejnego dziecka

Rodziny zastępcze, a instytucje i urzędy:

Warto zwrócić uwagę, na ten wątek odpowiedzi, które dotyczyły uwag wobec instytucji i urzędów, które według rodziców zastępczych, powinny im pomagać. Oto w jaki sposób przedstawili to respondenci, którzy ten problem sygnalizowali:

Ankieta nr 11:

„Czasami problemy dzieci przerastają moje umiejętności ich rozwiązywania brak jest specjalistów (psycholog, seksuolog) jest to dla mnie denerwujące. Czas oczekiwania na wyniki badań, czas chorób, Niekompetencja urzędników wpływa na chęć zerwania współpracy i nie opiekowanie się dziećmi. Czas rozstań brak wiedzy o losach wychowanków o adaptacji w nowej rodzinie.”

Ankieta nr 19:

„Jeśli ponosi się same porażki nie ma sensu dalsza ta praca lecz gdy jest jedno lub dwa istnienia któremu daliśmy szczęście i radość życia warto to robić dalej nie patrząc na przeciwności i bezduszność urzędników.”

Ankieta nr 29:

„Jesteś tak zmęczony fizycznie i psychicznie, że nie masz już sił walczyć z „całym światem” i urzędnikami o rzeczy tak oczywiste jak np. realizacja ustawy. Ile można walić głową w mur. Dostrzegasz, że cię wykorzystują, Twój idealizm i dobre intencje. Ciągłe wymaga się od nas i naszej rodziny poświęceń i pracy 24 godziny na dobę, ale jednocześnie nie traktuje się tego co robimy jako pracę – brak bezpieczeństwa socjalnego, zrozumienia, pomocy specjalistów nawet w trudnych przypadkach, brak urlopów. Mamy być zawsze dyspozycyjni, zawsze gotowi, o nic się nie upominać. Dotyczy to ciebie i całej Twojej rodziny. Masz dosyć upokorzeń, tłumaczeń, że jesteś tylko człowiekiem. Masz dosyć absurdów, niekompetencji i złośliwości.”

Ankieta nr 34:

„Nie jest tak łatwo odpowiedzieć na tak postawione pytanie. Olbrzymi zapal i właściwie nieograniczony kredyt zaufania w stosunku do dzieci, zderza się z szczerością dnia codziennego. Szczerść ta ma sporo odcieni, zwłaszcza jeżeli się nie ma wsparcia od instytucji, które ze swej strony powinny wspierać i udzielać specjalistycznej pomocy. W zamian za to dostarcza się pouczenia w całkowitym oderwaniu od rzeczywistości.”

Ankieta nr 35:

„Zmęczenie psychiczne i fizyczne związane z pełnieniem obowiązków rodzica zastępczego w połączeniu z problemami życia rodzinnego i bardzo małym zrozumieniem środowiska i urzędasów mających wpływ na poprawę „jakości” życia i egzystencji rodzin zastępczych.”

Powyższe wypowiedzi dotyczą 14,71% respondentów i świadczą o tym, iż istnieje problem na styku rodziny zastępcze, a urzędy, które powinny udzielać im wsparcia i pomocy..

Wypowiedzi te ukazują jedno ze źródeł wpływających na jakość życia rodziny zastępczej, na satysfakcję z pracy rodziców zastępczych, i na ich zapał do dalszej pracy z dziećmi.

Wnioski końcowe:

Przeprowadzone badanie daje ogólny obraz kondycji rodzin zastępczych na terenie działania elbląskiego oddziału Stowarzyszenia Rodzicielstwa Zastępczego. Różne symptomy wypalenia zawodowego występują u **15,55%** (od 12-19%) respondentów. Poniższa tabelka zawiera uzyskane wyniki oparte o kryteria stosowane przez różnych badaczy:

Kryteria	Symptomy wypalenia w %	Wynik uśredniony
Kaslow, Schulman	12,65	15,55 %
C. Cherniss	14,39	
Ch. Maslach	16,05	
H. Freudenberger	19,12	

Badanie przeprowadzono na próbie 51 rodziców zastępczych, co stanowi 100% rodziców zastępczych na terenie objętym badaniem. Uzyskany zwrot ankiet na poziomie 70,58% daje podstawę do stwierdzenia, że próba jest reprezentatywna dla ogółu rodzin zastępczych na tym terenie.

Ośrodek Adopcyjno-Opiekuńczy w Elblągu składa serdecznie podziękowanie wszystkim rodzicom zastępczym, którzy zechcieli wziąć udział w zrealizowanych badaniach.

Literatura

Internetowe wersje artykułów:

- Ewa Bilka „Jak Feniks z popiołów czyli syndrom wypalenia zawodowego.”
- Małgorzata Dwornikiewicz „Dlaczego już mi się nie chce? Co mogę z tym zrobić?”
- Anna Paszek „Wypalenie zawodowe – chorobą.”
- Monika Rzeczkowska „Czym jest wypalenie?”
- Edyta Starostka „Wypalenie zawodowe – przyczyny, objawy i konsekwencje dla funkcjonowania społecznego jednostki.”
- Renata Kaczyńska-Maciejowska „Cena sukcesu.”
- Joanna Sylwester „Wypalenie zawodowe”
- Ewa Pisula, Małgorzata Piętka „Wypalenie zawodowe u terapeutów zajęciowych pracujących z osobami z autyzmem.”
- Sławomir Grab „Relacja terapeuty pacjent, to źródło specyficznych obciążeń, ale nie jedyny problem wynikający z codziennej pracy.”